VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

В.А.Чудинов "Физическое воспитание начинающего боксёра"

Предисловие

Физическое воспитание способствует укреплению здоровья и гармоническому развитию организма. В его задачу входит развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, воспитание волевых качеств - смелости, настойчивости, мужества.

Чтобы успешно выполнять спортивные упражнения, нужно в совершенстве владеть двигательными навыками, уметь быстро переключаться с одних движений на другие.

Быстрота и точность движений во многом зависят от осанки спортсмена, которая служит основой, фундаментом роста его мастерства. Только научившись правильно держать свое тело в разных положениях, боксер сумеет добиться наибольшей эффективности движений, развить быстроту реакции, силу удара.

Одна из главных задач спортивной тренировки боксера - развитие силы. Можно выделить два вида упражнений, обеспечивающих рост силы: собственно-силовые и скоростно-силовые.

"Накачка" мышц с помощью отягощений вредна: мышцы увеличиваются в объеме, но вместе с тем делаются непослушными, теряют эластичность и способность быстро расслабляться, когда это необходимо. Поэтому силу следует развивать параллельно с выносливостью. Средства тренировки необходимо как можно больше разнообразить. Полезно совмещать упражнения из нескольких видов спорта. Тренировки должны проводиться систематически.

Годовой перспективный план тренировки тренер составляет в зависимости от календаря соревнований. Поскольку данное пособие рассчитано на молодежь, среди которой очень много учащихся, приступающих к занятиям осенью, материал в нем изложен с учетом этого обстоятельства, то, есть сначала идут комплексы подготовительного периода (сентябрь - декабрь), затем соревновательного (декабрь - май) и, наконец, переходного (июнь - сентябрь).

Продолжительность периодов и насыщенность занятий зависят от особенностей этих периодов и подготовленности занимающихся (состояния здоровья, уровня физической подготовленности, спортивного разряда и т.д.). Рекомендуется тренироваться 3 раза в неделю по 2 часа.

В основе тренировок заранее разработанные комплексы упражнений, которые развивают физические качества, укрепляют нервную систему, улучшают деятельность сердца я легких, повышают обмен веществ в тканях организма. Комплексы рассчитаны на определенный период тренировки в соответствии с поставленными задачами и в целом представляют программу общей и специальной подготовки начинающих боксеров, имеющих спортивные разряды.

Годовой тренировочный цикл включает 156 двухчасовых занятий, из которых 27 (9 недель) на 1-м этапе и 45 (15 недель) на 2-м приходятся на подготовительный период, 45 занятий - на 2-й этап переходного периода и 39 занятий - на 2-й этап соревновательного периода. (Эти недельные циклы могут быть положены в основу тренировок боксеров старших разрядов.)

В соответствии с задачами каждого периода необходимо составить недельный цикл тренировок боксеров.

Подготовительный период
(с 15 сентября по 15 декабря-
- 12 недель)

Задачи: комплектование групп, укрепление здоровья занимающихся, изучение и восстановление технических навыков, развитие качеств, необходимых для боксеров, подготовка к сдаче и сдача нормативов комплекса ГТО.

Подготовительный период состоит из 2 этапов. На 1-м, который продолжается 2-2,5 месяца, решаются следующие задачи: развитие скорости, ловкости, силы и выносливости, укрепление здоровья занимающихся (постановка правильного дыхания). На 2-м этапе (1,5-2 месяца) приобретаются или восстанавливаются технические навыки.

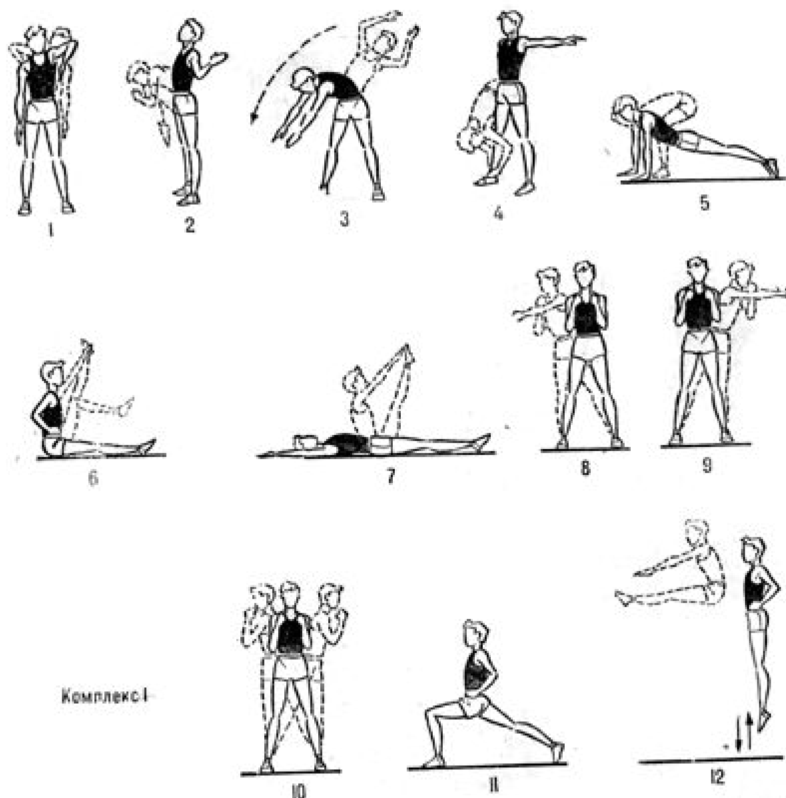
Задачи 1-го этапа подготовительного периода решаются преимущественно с помощью упражнений на быстроту, ловкость, гибкость, силу, расслабление и выносливость, чему помогает подготовка к сдаче и сдача норм на значок ГТО. Решению задач 2-го этапа подготовительного периода способствуют изучение передвижений, умение подготовить атаку, тренировка в скорости и точности выполнения ударов, своевременное применение защит.

В конце подготовительного периода можно проводить соревнования, которые носят легкий, игровой

характер. Грубый, силовой бокс запрещается.

Для тренировки боксеров в подготовительном периоде предлагается 5 комплексов упражнений. По их принципу можно составить и свои комплексы, учитывая задачи данного периода.

КОМПЛЕКС 1



В комплекс 1 входят упражнения, развивающие общую выносливость, силу мышц ног, плечевого пояса, брюшного пресса и спины, координацию и ловкость.

Наряду с общеразвивающими упражнениями в этом комплексе представлены и специальные имитационные движения боксера - удары из фронтальной позиции, которые помогают разобраться в механике ударов и вырабатывают правильные двигательные навыки.

Упражнение 1. Ходьба в спокойном темпе в течение 0,5-1 мин.

Упражнение 2. По истечении 1 мин. ходьбы усилить темп и перейти на бег.

Легко пробежать около 1 мин. и перейти на ходьбу, вначале быструю, потом спокойную.

Упражнение 3. - на дыхание. И.п. (исходное положение) - стойка ноги врозь, ступни параллельны, руки на поясе.

Выполнение: отвести локти назад, приподнять грудную клетку - вдох, локти и плечи вперед, опустить грудную клетку - выдох (повторить 8-10 раз).

Упражнение 4. (рис. 1) - "насос". Служит для развития подвижности плечевого пояса. И.п. - стойка на ширине плеч, плечи развернуты, одна рука полусогнута, кистью под мышкой, другая опущена вниз.

Выполнение: маятникообразные наклоны в стороны с переменой положения рук (повторить упражнение 20-30 раз).

Упражнение 5. (рис. 2). Для развития мышц брюшного пояса и груди. И.п. - стойка ноги врозь, кисти к плечам, чуть в стороны, локти опущены.

Выполнение: на счет "и" - и.п., на счет 1- согнуть ногу в колене, обхватить ее руками и прижать к груди - выдох. На следующий счет принять и.п. - вдох. То же другой ногой (повторить 20-30 раз).

Упражнение 6. (рис. 3). Развивает гибкость позвоночника, хорошо укрепляет мышцы брюшного пресса и поясницы. И.п. - стойка ноги врозь, наклон вперед согнувшись, руки свободно.

Выполнение: большие круги туловищем. Повторить влево и вправо по 6 кругов.

Упражнение 7. (рис. 4). Для укрепления мышц спины, груди, поясницы и для активного растягивания мышц-антагонистов, развивает подвижность в суставах. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

Выполнение: 1 - прогнуться в пояснице - вдох. 2 - наклониться вперед, захватить руками

голеностопный сустав правой ноги, потянуться до касания лбом колена - выдох. 3-4 - пружинистые сгибания (потягивания к ноге). 5 - и.п. 6-7-8 - потянуться к другой ноге. 9 - и.п. (повторить упражнение по 6-8 раз к каждой ноге).

Упражнение 8. - на дыхание. Задача - восстановить нарушенный ритм дыхания.

Упражнение 9. (рис. 5). Укрепляет мышцы живота и спины. И.п. - упор лежа прогнувшись.

Выполнение: 1 - упор присев. 2 - и.п. и т.д. (повторить 12-14 раз).

Упражнение 10. (рис. 6). Для растягивания мышц задней поверхности ног. И.п. - сед вытянув ноги вперед, плечи развернуты.

Выполнение: 1 - захватить руками ступню. 2 - выпрямить ногу в колене. 3 - и.п. и т.д. (повторить 6-8 раз каждой ногой).

Упражнение 11. (рис. 7). Укрепляет мышцы брюшного пресса. И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх.

Выполнение: 1 - поднять прямые ноги и руки перед собой - "щучка". 2 - и.п. и т.д. (повторить 10-12 раз).

Упражнение 12. Повышает статическую работоспособность мышц брюшного пресса и укрепляет мышцы бедра. И.п. - лежа на спине, опереться на предплечья,

Выполнение: движения ногами как при плавании кролем (в течение 20-25 сек.).

Упражнение 13. - на дыхание. И.п. - ступни на ширине плеч. Руки на поясе.

Выполнение: отвести локти назад, приподнять грудь - вдох; локти вперед, опустить грудь - выдох.

Упражнение 14. При его выполнении боксер перемещает вес тела с одной ноги на другую для подготовки к нанесению удара или для защиты. И.п. - основная стойка, прямые, но не напряженные ноги на ширине плеч или чуть шире, руки на поясе.

Выполнение: приподнимаясь на носке, центр тяжести тела перенести с одной ноги на другую (повторить 10-12 раз).

Упражнение 15. (рис. 8). Имитация прямых ударов из фронтальной позиции. И.п. - боевая стойка, ступни на ширине плеч, ноги прямые, руки полусогнуты, кисти, сжатые в кулаки, на уровне подбородка, локти опущены.

Выполнение: 1-толчком левой ноги вес тела перенести на правую, разноименную с бьющей рукой ногу, сделать поворот, одновременно выполнить удар в намеченную точку. 2-повторить движение, начиная его толчком правой ноги, выполнить удар правой в намеченную точку и т.д. (повторить 20-24 раза).

Упражнение 16. (рис. 9). Имитация боковых ударов из, фронтальной позиции. И.п. - то же, что и в упражнении 15.

Выполнение: 1 - толчком левой ноги вес тела с поворотом перенести на правую ногу и одновременно нанести полусогнутой в локте левой рукой удар сбоку. 2 - толчком правой ноги вес тела перенести на левую ногу и нанести правой рукой удар сбоку (повторить 20-24 раза).

Упражнение 17. (рис. 10). Удары снизу из фронтальной позиции. И.п. - тоже.

Выполнение: вес тела перенести на разноименную с бьющей рукой ногу. Кулак описывает дугу, и боксер выполняет удар снизу вверх в цель (20-24 раза).

Упражнение 18. Аналогично упражнению 10.

Упражнение 19. Аналогично упражнению 11.

Упражнение 20. Аналогично упражнению 12.

Упражнение 21. Аналогично упражнению 3.

Упражнение 22. Укрепляет мышцы ног и содействует развитию прыгучести. И.п. - упор присев.

Выполнение: 1-прыжки вверх прогнувшись со взмахом руками вверх-наружу. 2 - и.п. и т.д. (повторить 10-12 раз).

Упражнение 23. (рис. 11). Служит для растягивания мышц ног, укрепляет связочный аппарат и увеличивает подвижность в суставах. И.п. - выпад левой ногой вперед, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 - пружинящие сгибания ноги в колене. 3 - прыжком смена ног и т.д. (повторить б-10 раз каждой ногой).

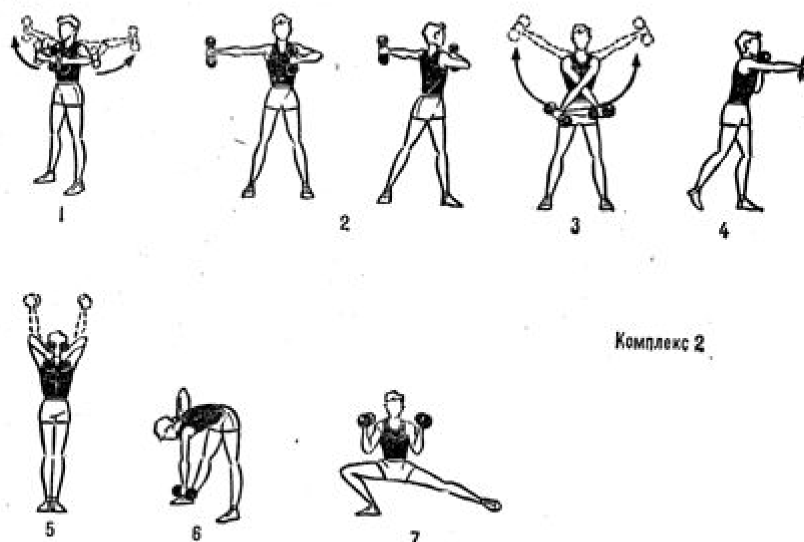
Упражнение 24. (рис. 12). Содействует развитию прыгучести, большая нагрузка приходится на мышцы брюшного пресса. И.п. - основная стойка, ступни параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки на поясе.

Выполнение: 1-2-невысоко подпрыгивать на носках. 3- прыжком вверх поднять прямые ноги вперед я потянуться руками к носкам и т.д.

Упражнение 25. Бег на дистанцию 1500 м.

Примечание. При выполнении упражнений необходимо помнить о ритмичном дыхании, следить за правильностью осанки.

КОМПЛЕКС 2



Этот комплекс решает те же задачи, что и комплекс 1. Кроме общеразвивающих упражнений в него входят упражнения, имитирующие основные движения боксера. Они позволяют приобрести общую выносливость и силу, а также специальную выносливость и быстроту боксерских движений.

Упражнение 1. Спортивная борьба 2,5-3 мин. Темп вначале умеренный, затем постепенно увеличивается и сохраняется таким некоторое время. К концу темп снизить, расслабиться и глубоко дышать.

Упражнение 2. Легкий бег (400-500 м) с равномерным и глубоким дыханием. Закончив бег, перейти на ходьбу, потом остановиться и принять и.п. для следующего упражнения,

Упражнение 3. - на дыхание.

Упражнение 4. Для развития мышц плечевого пояса и груди. И.п. - левая рука с гантелью вверху, правая внизу. Счет 1-2-3-4.

Выполнение: на каждый счет, делая руками дуги вперед, менять их положение (повторить 12-16 раз).

Упражнение 5. (рис, 1). Как к упражнение 4, развивает плечевой пояс и мышцы груди. И.п. - руки с гантелями перед грудью.

Выполнение: 1 - 2-полусогнутыми руками рывки назад. 3 - рывком развести прямые руки в стороны (повторить 16-18 раз).

Упражнение 6. (рис. 2). Развивает мышцы груди, рук и косые мышцы живота. И.п. - одна рука с гантелью полусогнута у груди, другая вытянута в сторону.

Выполнение: поворот в сторону полусогнутой руки, которая, разгибаясь, делает взмах в горизонтальной плоскости одновременно со сгибанием другой (16-20 раз).

Упражнение 7. Для мышц спины, груди и живота. И.п. - ноги шире плеч, гантели над головой.

Выполнение: 1 - резким махом опустить руки с гантелями вниз, между ногами. 2 - и.п. и т.д. (повторить 12-16 раз).

Упражнение 8. Для развития мышц туловища. И.п. - ступни шире плеч, наклон вперед, руки с гантелями свободно впереди.

Выполнение: круговые движения туловищем (повторить в обе стороны по 8 - 10 раз).

Упражнение 9. (рис. 3). Способствует развитию больших мышц груди и укрепляет плечевой пояс. И.п. - ноги шире плеч, руки с гантелями скрестно впереди-внизу.

Выполнение: 1-развести руки вверх-кнаружи. 2- и.п. (повторить 14-16 раз).

Упражнение 10. (рис. 4). Развивает мышцы, участвующие в ударах. И.п. - боевая стойка боксера.

Выполнение: проделать поочередно два прямых, удара (правой, левой), два боковых, два снизу и т.д. (повторить 10 раз).

Упражнение 11. (рис. 5). Развивает мышцы-разгибатели, рук (трицепсы), от которых зависит быстрота ударов. И.п. - основная стойка, гантели за головой, локти подняты.

Выполнение: 1-выпрямить руки вверх. 2-и.п. и т.д. (повторить 16- 20 раз).

Упражнение 12. Для развития мышц плечевого пояса, позволяющих быстро наносить удары. И.п. - ноги шире плеч, руки с гантелями вытянуты в стороны на высоте плеч.

Выполнение: круги руками вперед-вниз (8-12 кругов), затем столько же раз назад. При вдохе, который

осуществляется за 3 круга, стараться расслабить мышцы, а при выдохе (тоже за 2-3 круга) выполнять движения интенсивнее.

Упражнение 13. (рис. 6). Развивает косые мышцы живота и спины, способствует быстрому нанесению ударов. И.п. - ноги на ширине плеч, туловище согнуто под прямым углом гантели у груди, руки согнуты.

Выполнение: с поворотом туловища, поочередно разгибая руки, доставать ими носки ног (повторить движение каждой рукой по 8-10 раз).

Упражнение 14. Для развития мышц, принимающих участие в ударах и защитах. И.п. - ноги шире плеч, руки согнуты, гантели у плеч.

Выполнение: 1 - повернуть туловище. 2 - наклониться и достать гантелями пол у ступни. 3 - выпрямиться с одновременным поворотом в другую сторону. 4 - наклониться и достать пол гантелями и т.д. (повторить движения в каждую сторону по 6-8 раз).

Упражнение 15. (рис. 7). Для укрепления мышц ног. И.п. - ноги шире плеч, кисти с гантелями у плеч, туловище прямо, плечи развернуты.

Выполнение: поочередно сгибать ноги в коленях с постоянным ускорением (повторить в обе стороны по 6-8 раз).

Упражнение 16. Укрепляет мышцы ног. И.п. - ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки с гантелями внизу, плечи развернуты, грудь приподнята, спина прямая, слегка прогнутая.

Выполнение: 1 - присев на всей ступне, руки с гантелями вперед - выдох. 2 - и.п. - вдох и т.д. (повторить 16-20 раз).

Упражнение 17. Развивает мышцы бедра и укрепляет связки паха. И.п. - ноги прямые, ступни параллельны, уже плеч.

Выполнение: 1-2 - выпад вперед, руки вверх, пружинистые приседания на согнутой ноге, "и" - прыжком смена ног и т.д. (повторить 8-12 раз).

Упражнение 18. Прыжки со скакалкой (5-10 мин.).

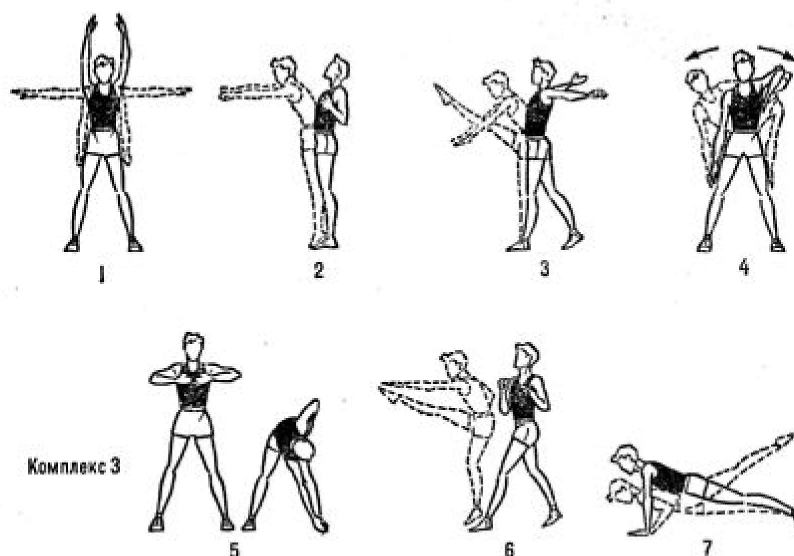
Прыжки со скакалкой помогают привести организм в спокойное состояние после упражнений с гантелями и способствуют развитию эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями, вызывающие большие мышечные напряжения, полезно чередовать с упражнениями на расслабление и дыхательными. При выполнении упражнений со скакалкой поры открываются, дыхание становится более глубоким, сердце начинает работать ритмично, выступает испарина, что способствует хорошей терморегуляции организма. Это состояние в спорте называется "вторым дыханием".

Упражнение 19. Тренировка по плаванию для сдачи норматива комплекса ГТО.

Известно, что у пловцов мощная, но очень эластичная мускулатура. Этого пловцы добиваются благодаря сочетанию плавания с упражнениями со штангой, гирями и гантелями.

КОМПЛЕКС 3



Направленность комплекса та же, что и двух предыдущих. В нем нет специальных боксерских движений, однако он составлен так, что все его упражнения динамичны и способствуют разучиванию элементов бокса. Начинается комплекс 3 так же, как и два первых, - с ходьбы и бега.

Упражнение 3. Прыжки на одной ноге, на носке, 20 сек., потом на другой столько же. Для развития мышц ног и укрепления связок голеностопных суставов.

Упражнения 4 - 19 способствуют укреплению суставов, увеличению подвижности в них, развитию эластичности и работоспособности мышц.

Упражнение 4. Легкий бег с глубоким дыханием - 25-30 сек. Служит для расслабления мышц и подготовки к следующему упражнению.

Упражнение 5. Для развития мышц брюшного пресса. И.п. - основная стойка, руки на поясе,

Выполнение: бег с высоким подниманием коленей. Дыхание глубокое, с усиленным вдохом. Выполнять в течение 30-40 сек.

Упражнение 6. - на дыхание (то же, что и в предыдущих комплексах).

Упражнение 7. (рис. 1). Развивает мышцы плечевого пояса. И.п. - руки в стороны, ступни шире плеч, спина прямая.

Выполнение: махи прямыми руками вверх и вниз (25-30 махов), после чего выполнить круги в плечевых суставах (25-30 кругов).

Упражнение 8. Для развития мышц плечевого пояса. И.п. - основная стойка, прямая левая рука вверху, правая внизу.

Выполнение: менять положение рук (повторить 16 раз).

Упражнение 9. (рис. 2). Прикладное упражнение. Развивает мышцы, участвующие в нанесении прямых ударов. И.п. - ноги уже плеч, ступни параллельны. Плечи отведены назад, кисти у плеч, локти опущены.

Выполнение: 1-выбросить руки вперед, сжимай кисти в кулаки в конце движения, "и" - принять и.п. 2-о выбросить руки вперед и т.д. (повторить 16-20 раз).

Упражнение 10. (рис. 3). Развивает мышцы груди я брюшного пресса. И.п. - стойка ноги врозь, правая (левая) впереди, руки в стороны, ладонями вперед.

Выполнение: 1 - взмах ногой вперед, одновременно соединить под ней ладони прямых рук, "и" - и.п. 2 - поднять другую ногу, сделать хлопок под ней. 3 - и.п. (повторить 8-10 раз каждой ногой).

Упражнение 11. (рис. 4). Для развития подвижности Плечевого пояса и силы межреберных мышц. И.п. - ноги шире плеч, спина прямая, одна рука полусогнута, кистью под мышкой, другая, прямая, у колена.

Выполнение: 1-наклониться в сторону согнутой руки, выпрямляя ее к колену, другая рука вверх, кистью под мышку. 2 - наклониться в противоположную сторону со сменой положения рук и т.д. (повторить 16-20 раз).

Упражнение 12. Развивает подвижность в пояснице. И.п. - наклон вперед, руки свободно опущены вниз.

Выполнение: 1-2-3-4 - пружинящие наклоны вперед, доставая ладонями пол, на следующие четыре счета проделать круговое движение туловищем влево, затем снова наклоны на четыре счета и круговое движение туловищем в другую сторону и т.д. (повторить по 8-10 раз в обе стороны).

Упражнение 13. Для развития косых мышц живота. И.п. - ступни шире плеч, кисти в кулаки, руки перед, грудью.

Выполнение: на каждый счет выполнять повороты туловищем налево и направо (повторить 12-16 раз).

Упражнение 14. (рис. 5). Для развития мышц туловища, преимущественно участвующих в ударах, И.п. - тоже, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение: 1 - наклон с доставанием носка правой ноги левой рукой. 2 - выпрямление туловища с поворотом налево. 3 - поворот туловища направо. 4 - вернуться в и.п. На следующие четыре счета то же выполнить в другую сторону (повторять 12-16 раз),

Упражнение 15. (рис. 6). Развивает мышцы туловища и ног. И.п. - правая нога на шаг сзади, разноименная с ней полусогнутая рука у плеча.

Выполнение: 1 - делая подскоки на левой ноге, правую ногу поднять вверх-вперед и дотронуться до вытянутой вперед на уровне плеча левой руки, "и" - и.п., 2 - повторение и т.д. (повторить 8 - 10 раз в каждую сторону).

Упражнение 16. Для увеличения подвижности в тазобедренных и коленных суставах и для растягивания мышц бедра. И.п. - упор лежа, одна нога полусогнута у груди, спина по возможности прогнута.

Выполнение: оттолкнуться ногами, подбросить таз вверх, сменить положение ног, сделать очередной выпад (повторить б-8 раз).

Упражнение 17. Способствует развитию разгибателей бедра. И.п. - выпад в сторону, руки на поясе.

Выполнение: 1-2-3-4-приседы то на одной, то на другой ноге (повторить 12-16 раз в обе стороны).

Упражнение 18. (рис. 7). Развивает силу разгибателей рук и мышц груди. И.п. - упор лежа.

Выполнение: 1 - согнуть руки и поднять одну ногу, "и" - и.п. 2 - согнуть руки и поднять другую ногу и т.д. (повторить 12-16 раз).

Упражнение 19. Развивает брюшной пресс. И.п. - лежа на спине, ноги и руки вытянуты.

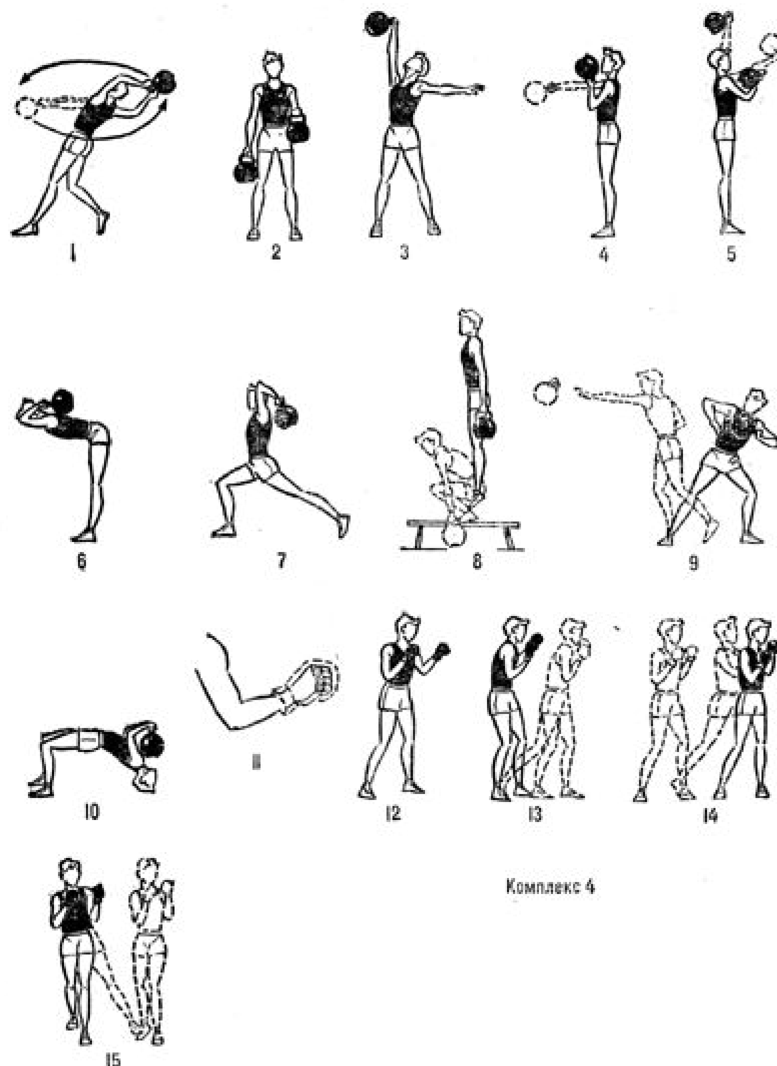
Выполнение: 1-оторвать ноги и руки от пола и соединить их вверху, "и" - и.п. 2 - повторить все сначала

и т.д. (повторить 12-16 раз).

Упражнение 20. Прыжки со скакалкой в течение 3-5 мин.

После комплекса 3 необходимо проделать дыхательные упражнения. Затем приступают к разучиванию низкого старта, тренируются и сдают норматив бега на 100 м.

КОМПЛЕКС 4



Комплекс 4

Способствует укреплению суставов и увеличению подвижности в них. Упражнения с гирями, кроме того улучшают деятельность сердца и легких, способствуют усилению кровообращения, активизируют обмен веществ в тканях организма.

Первые 3 упражнения аналогичны первым упражнениям комплексов 1 и 2.

Упражнение 4. (рис. 1). Служит для укрепления суставов, хорошо развивает руки, плечевой пояс, мышцы спины и живота. И.п. - правая рука держит гирю хватом снизу, левая - хватом сверху.

Выполнение: круговые движения двумя руками, аналогичные вращению легкоатлетического молота. 4 круга влево, 4-вправо (повторить 2 раза).

Упражнение 5. (рис. 2). Развивает мышцы рук и плечевого пояса. И.п. - ступни на ширине плеч, гири взяты подхватом. Левая рука полусогнута, правая вытянута.

Выполнение: поочередно поднимать и опускать гири на счет 1-2-3-4 (повторить 6-8 раз).

Упражнение 6. (рис. 3). Развивает силу рук, плечевого пояса и туловища. И.п. - ступни на ширине плеч, поднять гирю двумя руками к плечу,

Выполнение: толкнуть гирю вверх, свободную руку отвести в сторону (повторить поочередно каждой рукой по 6-8 раз).

Упражнение 7. (рис. 4). Так же, как и упражнение 6, развивает мышцы рук и плечевого пояса. Особенно хорошо развивает дельтовидные мышцы. И.п. - ступни на ширине плеч.

Выполнение: 1 - с силой выпрямить руки с гирей вперед. 2 - принять и.п. и т.д. (повторить 6-8 раз).

Упражнение 8. (рис. 5). Для укрепления мышц груди, плечевого пояса и спины. И.п. - поднять гирю двумя руками к груди.

Выполнение: 1 - выжать гирю двумя руками Вверх. 2 - опустить до высоты плеч (гиря лежит на предплечьях). 3 - согнуть руки к плечам до и.п. (повторить 8-10 раз).

Упражнение 9. (рис. 6). Хорошо развивает мышцы туловища. И.п. - гиря в согнутых руках на спине за головой.

Выполнение: круговые вращения туловищем 4 раза в одну сторону, 4 - в другую,

Упражнение 10. (рис. 7). Для развития силы ног. И.п. - то же, что и в упражнении 9, но туловище выпрямить.

Выполнение: поочередные пружинящие выпады то одной, то другой ногой.

Упражнение 11. (рис. 8). Для развития силы ног и спины. И.п. - основная стойка на скамейке или табуретке с гирями в руках.

Выполнение: 1 - согнуть ноги и наклонить туловище вперед до касания грудью коленей. 2 - вернуться в и.п. и выполнить подскок (повторить 6-10 раз).

Упражнение 12. (рис. 9). Развивает группы мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и межреберные мышцы. И.п. - кисть под дужкой гири, ладонь на теле гири, локоть приподнят, гиря в области ключицы, одноименная с загруженной рукой нога полусогнута сзади, другая нога на шаг впереди. Вес тела на задней по движению ноге.

Выполнение: толкнуть гирю вперед одной рукой, потом другой (повторить 6-8 раз).

Упражнение 13. (рис. 10). Для развития мышц шеи. И.п. - борцовский мост, гиря на груди.

Выполнение: 1 - выпрямить ноги, коснуться мата лбом. 2 - согнуть ноги, коснуться мата затылком (повторить 6-8 раз).

Упражнение 14. - на дыхание.

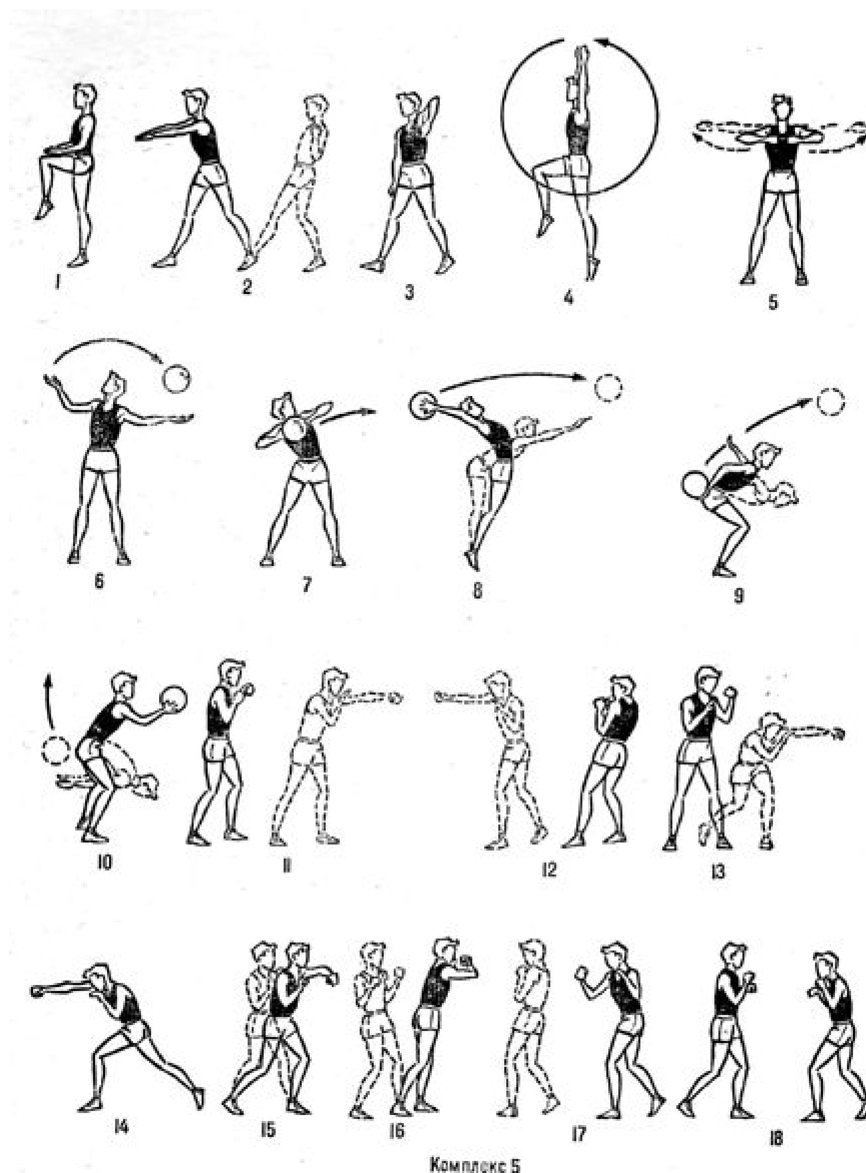
Далее начинается изучение элементов техники бокса,

На рис. 11 показано положение кулака при ударе (место кисти, на которое приходится удар, заштриховано). На рис. 12 изображено основное положение боксера (основная стойка), на рис. 13, 14 и 15 последовательно показаны передвижения боксера в бою: на рис. 13 -исходное положение перед шагом вперед и шаг вперед, на рис. 14 - исходное положение перед шагом назад и шаг назад, на рис. 15 - шаг влево. Следует напомнить, что боксер не должен скрещивать ноги, чтобы не терять устойчивости и лёгкости в передвижениях. В левосторонней позиции шаг влево начинает левая нога, шаг вправо - правая. В общем, движение начинается с ноги, стоящей по движению впереди; передвигается боксер на носках.

Равновесие и устойчивость определяются не площадью опоры, а сохранением баланса боксера. Чем меньше боксер движется, тем легче вывести его из равновесия и нанести ему удар.

Ноги находятся в постоянной зависимости между собой и от центра тяжести тела. Опытному боксеру нетрудно предугадать действия противника, а именно: если центр его тяжести расположен на стоящей сзади ноге, то ему в данный момент удобнее двигаться вперед, а если на передней по движению ноге, - значит, он может отступить лишь назад и т.д.

КОМПЛЕКС 5



Комплекс 5

В этом комплексе кроме упражнений, развивающих силу, быстроту и выносливость, имеются и специальные упражнения, предназначенные для развития групп мышц, участвующих в боксерских ударах и защитных движениях.

Первые 2 упражнения - обычные ходьба и бег.

Примечание. Дыхательные упражнения в комплексе 5 необходимо проделать после упражнений 2, 4, 5, 9 и 18.

Упражнение 3. Вырабатывает легкость передвижения на ринге. И.п. - фронтальное боевое положение боксера; ступни на ширине плеч, руки полусогнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки, подбородок опущен.

Выполнение: двигаться влево или вправо приставными боксерскими шагами. Начинает движение нога, стоящая впереди по движению. Вес тела на передней части ступней (двигаться на носках). Сделать скользящий шаг вначале одной ногой на 25-30 см, за ней сразу же, как бы догоняя ее, переставить на такое же расстояние другую ногу и т.д. Двигаться в одну сторону таким способом 10-15 м, потом в другую столько же.

Упражнение 4. Вырабатывает ловкость и непринужденность при передвижении по рингу. Эти движения не являются имитационными, но они хорошо укрепляют мышцы стопы, икроножные мышцы и мышцы таза. И.п. - такое же, как и в упражнении 3.

Выполнение: двигаться влево или вправо, меняя (скрестно) положения ног. Пройти таким образом в одну сторону 10-15 м, потом в другую столько же.

Упражнение 5. (рис. 1). Для укрепления мышц брюшного пресса и связочного аппарата тазобедренных суставов. И.п. - основная стойка, руки полусогнуты, ладонями вниз.

Выполнение: бег (30-40 сек.) с высоким подниманием коленей до касания ими ладоней полусогнутых

рук.

Упражнение 6. Развивает координацию движений и силу мышц, от которых зависит быстрота ударов, особенно ударов сбоку. И.п. - основная стойка, руки перед грудью на высоте плеч, кисти в кулаки пальцами к себе.

Выполнение: на каждый шаг делать повороты туловищем в сторону разноименной ноги. Пройти так 20-25 м.

Упражнение 7. (рис. 2). Для развития мышц плечевого пояса, груди, мышц-разгибателей рук. Является подводящим в нанесении прямых ударов и вырабатывает нужный навык - сжимать кулак в момент окончания удара. И.п. - ладони на груди, пальцы выпрямлены, подбородок и локти опущены, плечи отведены назад.

Выполнение: 1 - шаг вперед с выпрямлением рук, пальцы сжаты в кулаки, "и" - шаг другой ногой, принять и.п. 2 - повторить движение снова и т.д. (повторить все упражнение 10-15 раз).

Примечание. Выполняя это упражнение, необходимо строго следить за дыханием; и.п. - вдох, при выбрасывании рук вперед - быстрый выдох.

Упражнение 8. (рис. 3). Для развития мышц плечевого пояса и межреберных мышц.

Выполняется на ходу. Под шаг каждой ногой доставать одноименной рукой колено, противоположной - подмышку (повторить 10-12 раз в каждую сторону),

Упражнение 9. (рис. 4). Для развития мышц плечевого пояса и ног, улучшения координации движений.

Выполняется на ходу. Подпрыгивая на одной ноге, другую, согнутую в колене, поднимать вперед, одновременно выполняя круговые движения руками вперед.

Упражнение 10. Способствует развитию мышц плечевого пояса. И.п. - ступни на ширине плеч, руки в стороны на высоте плеч, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение: движения кистями вверх-вниз и круговые движения. Повторять максимально долго.

Упражнение 11. (рис. 5). Для развития силы и выносливости мышц-разгибателей рук. И.п. - ступни на ширине плеч, руки перед грудью, кулаки окаты, локти на высоте плеч. Счет 1-2-3-4.

Выполнение: на каждый счет резко разводить кулаки дугами назад.

Упражнение 12. Для развития мышц плечевого пояса. И.п. - как в упражнении 10.

Выполнение: малые круги прямыми руками сначала вперед, затем назад (по 15-20 раз).

Упражнение 13. (рис. 6). Открывает серию упражнений с набивным мячом, способствует развитию всех мышц спортсмена и, что самое главное, мышц, участвующих в боксерских движениях. И.п. - ступни на ширине плеч, руки свободно в стороны.

Выполнение: перебрасывать мяч через голову одной рукой и ловить другой. Повторить 10-14 раз.

Упражнение 14. Для развития разгибателей рук, мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса. И.п. - ступни уже плеч, набивной мяч у подбородка, локти подняты.

Выполнение: перебрасываться с партнером мячом, толкая его руками от себя.

Упражнение 15. (рис. 7). Для развития мышц спины, живота, груди, ног и мышц-разгибателей рук. И.п. - вес тела на одной ноге, другая впереди, набивной мяч удерживается двумя руками у правого плеча, локоть, поднят.

Выполнение: толкнуть мяч вперед, как ядро.

Упражнение 16. Для развития мыши, участвующих в нанесении ударов сбоку. И.п. - вес тела перенесен на ногу, одноименную с бросающей рукой.

Выполнение: повернуться в сторону бросающей руки и сделать замах, придерживая набивной мяч свободной рукой, бросить набивной мяч широким махом руки (повторить 6-8 раз каждой рукой).

Упражнение 17. (рис. 8). Для развития больших мышц груди, мышц брюшного пресса и спины. И.п. - ступни на ширине плеч, стоять на всей ступне.

Выполнение: зажать мяч между ладонями, сделать им замах над головой, прогнув спину, выполнить резкий бросок мяча из-за головы вперед (повторить 16-20 раз).

Упражнение 18. (рис. 9). Развивает ловкость и ориентацию, своеобразное "мышечное чувство" в определенных движениях. И.п. - полуприсед, руки с набивным мячом за спиной.

Выполнение: усилием мышц спины бросок мяча из-за спины через голову (повторить 8-10 раз).

Упражнение 19. Для укрепления мышц ног, паха, брюшного пресса, развивает общую выносливость. И.п. - полуприсед, мяч между ступнями.

Выполнение: подпрыгнуть кверху и усилием ног выбросить мяч вперед (сделать 8-10 бросков).

Упражнение 20. (рис. 10). Развивает мышцы плечевого пояса, частично мышцы спины, груди и живота. И.п. - полуприсед, мяч, зажатый между ладонями, перед собой.

Выполнение: резко согнуться и бросить мяч между догами назад-вверх (сделать 8-10 бросков).

Упражнение 21. Для развития мышц туловища, главным образом косых мышц живота. И.п. - то же, что и в упражнении 20.

Выполнение: броски мяча прямыми руками через стороны назад (8-10 бросков влево и столько же

вправо).

На рис. 11 показано исходное положение для нанесения прямого удара левой в голову и проведение этого удара.

Фазы движения при нанесении прямого удара правой в голову изображены на рис. 12. И.п. для нанесения удара: центр тяжести тела на правой ноге, левое плечо приподнято, правое опущено. Начало движения руки при ударе должно происходить одновременно с толчком правой ноги, которая, выпрямляясь, сообщает туловищу движение вперед, а кулак правой руки с ускорением выбрасывается кратчайшим путем в цель.

На рис. 13 показано исходное положение и нанесение прямого удара левой в туловище, а на рис. 14 - нанесение прямого удара правой в туловище. На рис. 15 и 16 изображены основные положения левого и правого боковых ударов в голову, а на рис. 17 - удар правой снизу в голову. Повторить все удары по 10-12 раз.

Имитационный бой (рис. 18) должен продолжаться в течение одного раунда (2-3 мин.). Он приучает к передвижению во время боя с партнером и к подготовке атак с помощью обманных движений. Завершают комплекс прыжки со скакалкой в течение 3-5 мин.

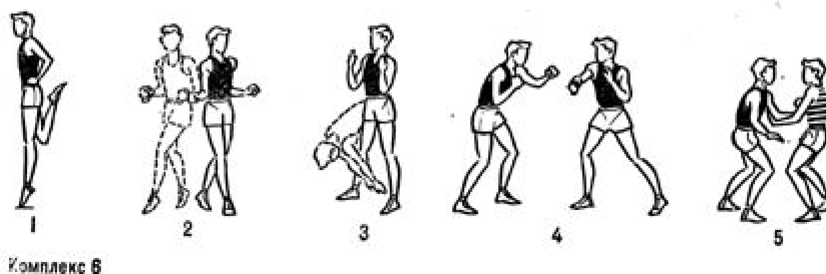
Соревновательный период
(со второй половины декабря по май-
- 22 недели)

В этом периоде внимание обращается на совершенствование техники, развитие боевых качеств боксеров и непосредственную подготовку к соревнованиям.

Если в подготовительном периоде больше внимания уделялось общей физической подготовке, то в соревновательном тренировка становится специализированной; все упражнения носят специфический боксерский характер и служат для выработки определенных боксерских качеств: быстроты реакции, быстроты и легкости движений, координации, точности и специальной выносливости. Правильное построение процесса обучения технике бокса предполагает широкое использование общих педагогических положений и методов, а также отдельных приемов с учетом своеобразия боксерского движения или приема.

Урок соревновательного периода разбит на три части, что нашло отражение в комплексах.

КОМПЛЕКС 6



Комплекс 6 можно использовать на любом уроке, как при обучении новичков, так и при совершенствовании боксеров младших разрядов.

Комплекс является подготовительной частью тренировочного урока. В него входят упражнения различного характера, подготавливающие организм боксера к предстоящей нагрузке в уроке, развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость.

Упражнение 1. Ходьба в течение 20-30 сек.

Упражнение 2. Бег в течение 1 - 1,5 мин.

Упражнение 3. Переход с бега на быструю ходьбу. Постепенно замедлить ее темп, расслабиться и проделать упражнение на дыхание в течение 20-25 сек.

Упражнения 4 и 5. Для развития выносливости мышц живота. И.п. - руки на поясе.

Выполнение: бег на прямых ногах с подниманием ног вперед и отведением их назад (15-20 сек.).

Упражнение 6. (рис. 1). Для растягивания мышц передней части бедра, И.п. - руки на поясе, плечи развернуты.

Выполнение: бег с забрасыванием ног назад (15-10 сек.).

Упражнение 7. Передвижение по кругу приставными шагами: левым боком 20 м, потом правым боком

столько же.

Упражнение 8. (рис. 2). Развивает ловкость и легкость передвижения по рингу. И.п. - фронтальное боевое положение боксера, носки чуть развернуты.

Выполнение: двигаться боком сначала в левую сторону, потом в правую, скрещивая ноги, как бы закручиваясь тазом (15-20 сек.).

Упражнение 9. Ходьба с глубоким, дыханием в течение. 30-45 сек.

Упражнение 10. (рис. 3). Развивает силу мышц живота и спины. И.п. - ступни шире плеч, спина прогнута, плечи отведены назад, грудь приподнята, руки полусогнуты, кисти у плеч.

Выполнение: 1 - наклониться вперед и пальцами прямых рук достать пол между ступнями за пятками, "и"- вернуться в и.п. и т.д. (повторить 14-16 раз). Следить за дыханием: при наклоне - выдох, в и.п. - вдох.

Упражнение 11. То же, что и упражнение 13 комплекса 3 (по 12-16 поворотов в каждую сторону).

Упражнение 12. Для укрепления мышц туловища и развития подвижности в пояснице. И.п. - как в упражнении 11.

Выполнение: 1 - наклониться вперед и достать рукой носок разноименной ноги. 2 - выпрямиться с поворотом туловища в сторону руки, доставшей ногу, 3 - повернуть туловище в другую сторону. На следующий счет 1 наклониться вперед и достать другой рукой носок разноименной ноги и т.д. (повторить 12- 14 раз).

Упражнение 13. То же, что упражнение 10 комплекса 3 (повторить 12-16 раз).

Упражнение 14. То же, что и упражнение 15 комплекса 3.

Упражнение 15. То же, что и упражнение 23 комплекса 1 (повторить 16-20 раз).

Упражнение 16. - на дыхание.

Упражнение 17. Прыжки со скакалкой (3 - 5 мин.).

Упражнение 18. (рис. 4). Имитационный бой. И.п. - боксеры друг против друга в боевой позиции.

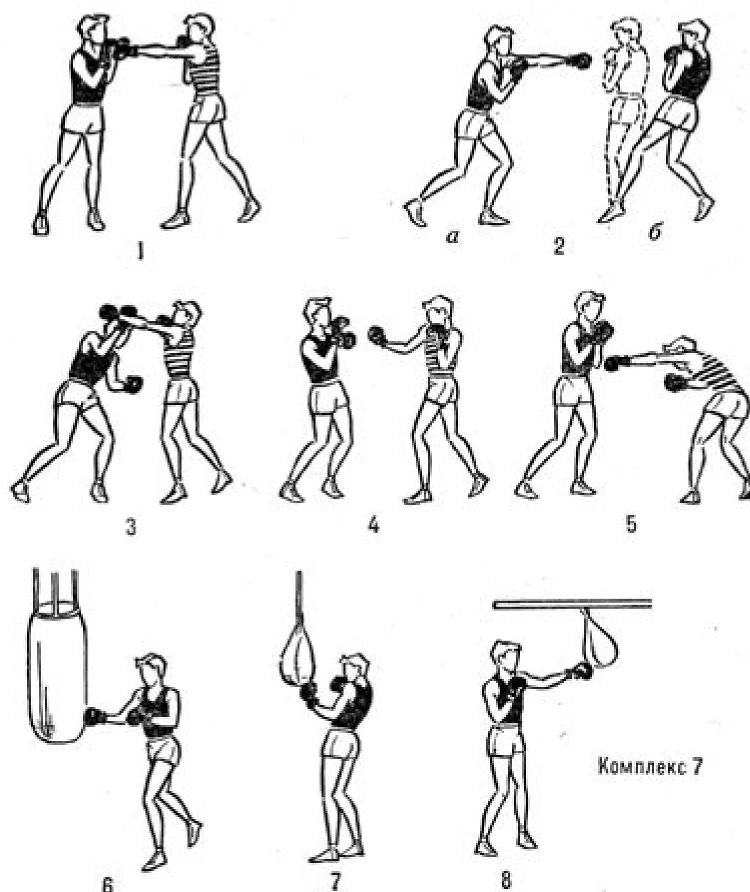
Выполнение: передвигаться, как бы выискивая удобное положение для произведения атаки и уходя от готовящейся атаки партнера. При передвижении делать обманные шаги и движения туловищем.

Упражнение 19. (рис. 5). Обоюдные толчки ("пуш-пуш"). И.п. - основная стойка на расстоянии полусогнутой руки друг от друга, ладони одноименных рук - на брюшном прессе партнера.

Выполнение: в определенном ритме одновременно толкать партнера в туловище, отскакивая при этом. Повторять в течение 3 мин.

Упражнение 20. "Бой с тенью" (в течение одного раунда). Выполнив упражнение 20, следует надеть перчатки и приступить к основной части урока.

КОМПЛЕКС 7



Упражнение 1. (рис. 1). Разучивание защит при помощи рук - подставки правой ладони под удар противника прямой левой в голову.

Необходимо проследить за тем, чтобы ладонь при защите не отходила далеко от подбородка и не ловила удар в пути, а лишь слегка посылалась навстречу удару и жестко подставлялась под удар почти у самой цели. Разучивают эту защиту в паре по очереди: один атакует с дальней дистанции прямым левой в голову, другой подставляет открытую ладонь. (Эту защиту нужно отрабатывать в течение двух раундов: один атакует, другой защищается в течение одного раунда, затем меняются ролями.)

Упражнение 2. (рис. 2). Защита от прямого удара левой в голову шагом назад. На рис. 2а изображена подготовка к защите: центр тяжести расположен на ноге, стоящей впереди (в данном случае левой).

На рис. 2б изображена защита шагом назад: толчком левой вес тела резко перебрасывается на правую, стоящую сзади, ногу с одновременным отклонением туловища назад. После этого движения создается выгодное положение для контрудара любой рукой. Эту защиту также нужно; повторять в течение двух раундов, меняясь ролями.

Упражнение 3. (рис. 3). Защита против атаки прямым левой в голову отбивом удара вверх-наружу. Для подготовки к этой защите нужно принять боевое положение, но кисть правой руки отвести от подбородка к левому плечу. При атаке прямым ударом левой в голову вес тела перенести вперед на левую ногу с одновременным отбивом прямого левой вправо-вверх.

Упражнение 4. (рис. 4). Защита отклоном назад от удара снизу правой в голову. Производится из положения, аналогичного положению при защите шагом назад (см. рис. 2а). На атаку ударом снизу нужно резко отклониться назад.

Упражнение 5. (рис. 5). Атака прямым ударом левой в туловище и защита от него.

Упражнение 6. "Бой с тенью" - одно из самых необходимых упражнений для боксеров всех разрядов.

Это упражнение состоит из разнообразных ударов, передвижений, защит и т. п. Боксер, ведя "бой с тенью", уходит от удара или применяет защиту, переходит в атаку и т.д.

При этом ему, естественно, никто не мешает, не угрожает, и он может свободно составлять любые комбинации из ударов и защит, развивая определенные двигательные навыки и доводя их до автоматизма, без чего невозможно вести бой.

Кроме того, "бой с тенью", проведенный без напряжения, может послужить отличным активным отдыхом.

Упражнение 7. (рис. 6). С боксерским мешком. Упражнения в ударах по мешку вырабатывают быстроту и умение слитно наносить удары, способствуют совершенствованию техники выполнения как одиночных, так и серийных ударов. 0ни приучают боксера рационально расходовать мышечные усилия и рассчитывать длину, силу и резкость ударов.

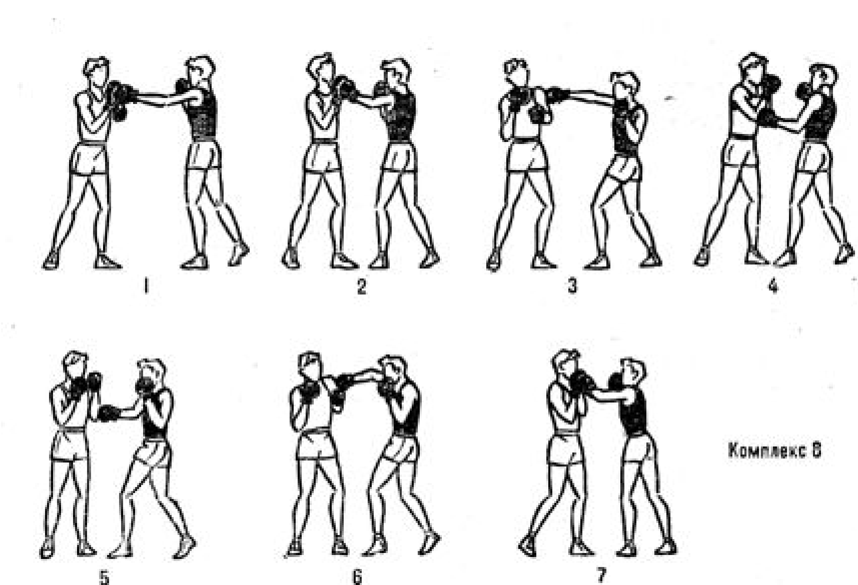
Упражнение 8. (рис. 7). С насыпной грушей. Преследует ту же цель, что и упражнения в ударах по мешку: развитие быстроты и резкости ударов.

Этот подвесной снаряд должен быть расположен на уровне головы тренирующегося или на уровне головы противника, встреча с которым предполагается в очередном бою на ринге. Подвешенная к потолку груша качается, поэтому боксер должен точно рассчитывать длину своих ударов.

Упражнение 9. (рис. 8). С пневматической грушей, укрепленной на платформе.

Этот снаряд требует от боксера четкости действий и умения поддерживать определенный ритм и темп ударов, заставляет его наносить удары свободно, без напряжения, но обязательно акцентируя их, так как иначе груша будет сбиваться с ритма.

КОМПЛЕКС 8



Современный бокс сильно отличается от бокса, который был десять лет назад, не говоря уже о довоенном. Правда, и тогда были очень сильные боксеры, которые, пожалуй, не уступили бы своего места на пьедестале почета и в наше время.

Сейчас техника бокса шагнула далеко вперед. Причина тому - изменения в правилах. Многое, что раньше поощрялось, в настоящее время запрещается.

Большое внимание обращают на защиту, так как искусство боксирования - это не грубый обмен сильными ударами, а умение технически обыгрывать противника, доказывая тем самым превосходство в технике защит и нанесении быстрых и точных ударов. Это не значит, что сильный удар "списан" в современном боксе, но он не является решающим в достижении победы и оценивается судьями в бою таким же количеством очков, что и легкие удары.

В современном боксе преобладает активная защита. Есть моменты в бою, когда почти невозможно избежать шквала ударов противника и перейти самому в атаку. В данной ситуации приходится применять "глухую" защиту, в которой боксер способен только защищаться, так как все его боевые средства брошены лишь на защиту. Если такое положение затягивается, судья обязан остановить поединок, чтобы узнать, в состоянии ли боксер продолжать бой.

Совместные тренировки с выдающимися боксерами в период моих выступлений на ринге позволили отработать защиту, которая состоит из комплекса подставок. Принцип ее заключается в том, что все средства защиты непосредственно обороняют определенный участок тела боксера и надежно закрывают его от ударов. Многократно повторяя одни и те же движения в защите (подставки), реагируя на тот или иной удар, боксер добивается такого положения, когда он будет прибегать к защитным действиям почти автоматически. Совершенствуется эта защита в определенном порядке и с многократным повторением одних и тех же защитных движений на те или иные удары противника. Например, под прямые удары,

наносимые в голову левой рукой, подставляется ладонь правой руки (рис. 1).

Под боковые удары левой в голову жестко подставляется предплечье правой руки с последующим движением навстречу идущему удару (рис. 2).

Под прямой удар правой в голову подставляется левое плечо, которое посылается коротким круговым движением снизу вверх и вправо, в" результате чего боксер закрывает подбородок и, чуть смещаясь назад, амортизирует удар (рис. 3).

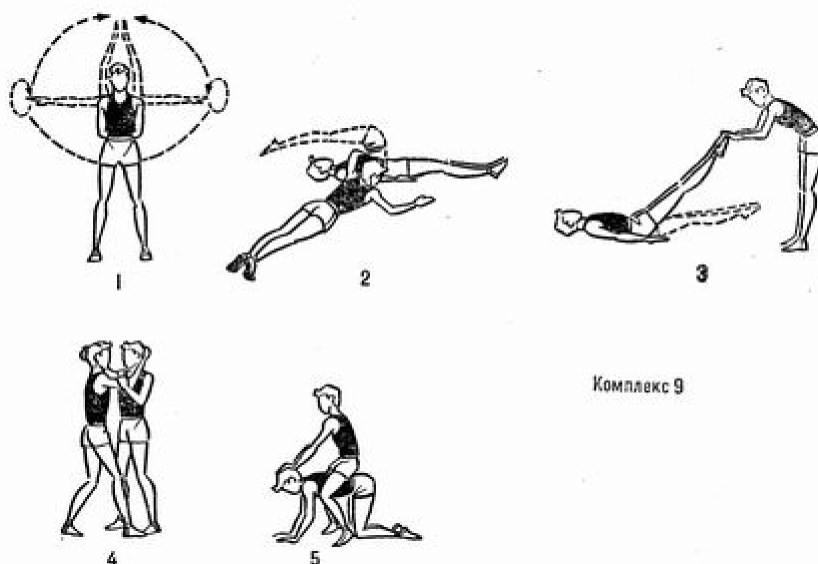
Под удар снизу левой по туловищу подставляется согнутая в локте правая рука (рис. 4).

Под удар правой в туловище подставляется согнутая в локте левая рука (рис. 5). Под боковой удар правой в голову подставляется левое плечо (рис. 6).

Под очередной удар левой сбоку в голову подставляется предплечье правой руки (рис. 7).

Затем все упражнения повторяются сначала в любой последовательности. При разучивании защит рекомендуется наносить несильные удары. Это позволит боксеру свободно реагировать на любое движение противника и приобрести уверенность в защите, так как иначе может возникнуть напряженность, сковывающая боксера, и он не успеет вовремя защититься.

КОМПЛЕКС 9



Этот комплекс включает упражнения, развивающие силу и выносливость мышц. Кроме упражнений со скакалкой и с гирями в комплексе имеются и парные упражнения, " развивающие силу и выносливость.

Упражнение 1. Прыжки со скакалкой в среднем темпе в течение 3-5 мин. Дыхание глубокое и ритмичное.

Упражнение 2. - на дыхание.

Упражнение 3. (рис. 1). Для развития силы и выносливости мышц груди и плечевого пояса. И.п. - стоять прямо, ступни на ширине плеч, ладони соединены сзади-внизу.

Выполнение: 1-резко соединить прямые руки над головой (хлопок), "и" - вернуться в и.п. (повторить 8-10 раз).

Затем принять то же и.п., но руки в стороны. Выполнять круги руками сначала в одну сторону, потом в другую до усталости.

Упражнение 4. То же, что и упражнение 11 комплекса 1.

Упражнение 5. (рис. 2). Выполняется с партнером. И.п. - лежа на полу, руки вытянуты у бедер, ладонями вниз. Партнер, лежа сбоку, кладет руку на грудь первому.

Выполнение: 1-прямыми ногами достать пол за головой, "и" - вернуться в и.п. (повторить 10-12 раз). И.п. - то же.

Упражнение 6. (рис. 3). Укрепляет мышцы брюшного пресса. И.п. - лежа на спине, руки в стороны, ноги приподняты.

Выполнение: партнер легкими ударами ладоней направляет ноги вниз (повторить до утомления).

Упражнение 7. То же, что и упражнение 4 комплекса 4.

Упражнение 8. То же, что и упражнение 5 комплекса 4.

Упражнение 9. Выжимание гири весом 16-32 кг поочередно левой и правой рукой по 4 - 6 раз. Это

упражнение хорошо развивает разгибатели рук (трицепсы).

Упражнение 10. То же, что и упражнение 13 комплекса 4.

Упражнение 11. (рис. 4). Для укрепления мышц шел, рук и плечевого пояса. И.п. - взять друг друга одной рукой за затылок, другой - за сгиб руки.

Выполнение: стараться согнуть партнеру шею, самому сопротивляться, но не увертываться от захватов. Бороться 2-3 мин.

Упражнение 12. (рис. 5). Также служит для укрепления мышц шеи. И.п. - один на четвереньках, другой сидит на его спине.

Выполнение: усилием рук сгибание и разгибание шеи и медленное вращение головой при сопротивлении партнера.

Упражнение 13. На расслабление мышц. И.п. - основная стойка, ступни на ширине плеч.

Выполнение: свободно, без напряжения, поочередно и обе вместе поднимать руки вверх с потряхнванием. Дышать глубоко.

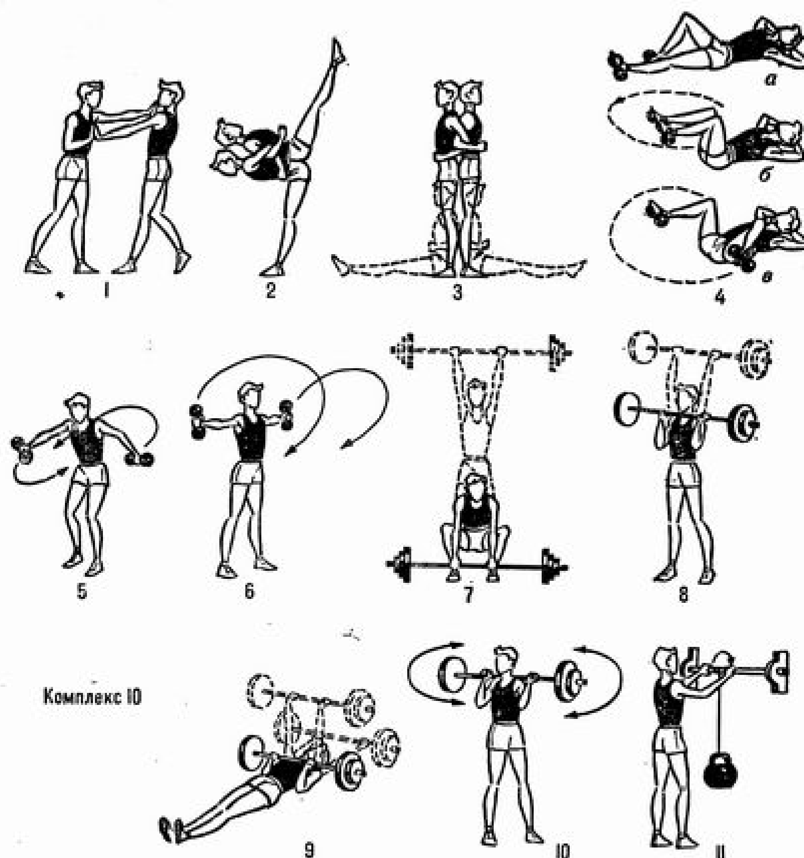
Упражнение 14. Также служит для расслабления мышц. И.п. - спина согнута, руки свободно внизу.

Выполнение: расслабиться, выполнить встряхивание руками и ногами.

По окончании тренировки - горячий душ. Холодный не рекомендуется, даже если понижать температуру воды постепенно, так как охлаждение мышц тормозит обмен веществ в организме и приводит к нежелательным последствиям: закрепощенности мышц и фурункулезу. После душа хорошо обтереться мохнатым полотенцем и немного (3-5 мин.) посидеть не одеваясь.

Пить воду и есть сразу после тренировки не рекомендуется, иначе еще не отдохнувший организм получает добавочную нагрузку. Рекомендуется 1-2 км пройти пешком, не спеша, размеренно, держаться свободно, дышать полной грудью.

КОМПЛЕКС 10



Этот комплекс можно чередовать с комплексом 8, так как цель их одна: приобретение общей выносливости и силы. Однако упражнения по характеру немного отличаются друг от друга. Рекомендуем менять их через каждую тренировку,

Упражнение 1. Ходьба в течение 20-30 сек.

Упражнение 2. (рис. 1). Для развития силы мышц рук, груди и плечевого пояса. И.п. - стоять друг против друга на расстоянии вытянутой руки, упираться ладонями в ладони партнера.

Выполнение: с напряжением поочередно сгибать и разгибать руки, преодолевая сопротивление партнера (повторять в течение 15-20 сек.).

Упражнение 3. (рис. 2). Для укрепления мышц спины и брюшного пресса. И.п. - стоять спиной друг к другу, руками зацепиться у локтей.

Выполнение: по очереди, наклоняясь вперед, поднимать партнера на спине (повторять в течение 30 сек.).

Упражнение 4. (рис. 3). Тренирует мышцы ног и способствует развитию ловкости у занимающихся. И.п. - то же, что и в упражнении 2.

Выполнение: мелкими шагами переставляя ноги, сесть на пол и затем подняться в и.п. (повторить 8- 10 раз).

Упражнение 5. Развивает ловкость и выносливость.

Выполнение: передвигаясь друг перед другом на одной ноге, делать обманные движения: увертываясь от толчков партнера, самому стараться столкнуть его, чтобы он коснулся пола двумя ногами. Упражнение проделать в течение одного-двух раундов по 2-3 мин.

Упражнение 6. То же, что и упражнение 11 комплекса 8.

Упражнение 7. (рис. 4). Упражнение, эффективно укрепляющее мышцы брюшного пресса. И.п. - лежа на спине, руки на затылке, локти разведены, ноги полусогнуты, гантели привязаны к голеностопам.

Сначала выполнять движения ногами, как при езде на велосипеде (рис. 4а), затем движения, напоминающие отжимание педали двумя ногами (рис. 4б), и, наконец, движения как при плавании способом брасс (рис. 4в). Каждое движение повторить до усталости, отдыхать в паузе между упражнениями.

Упражнение 8. (рис. 5). Укрепляет мышцы плечевого пояса и рук. И.п. - ступни на ширине плеч, гантели хватом сверху, плечи чуть поданы вперед.

Выполнять движения руками, как при плавании способом кроль (повторять в течение 15-20 сек.).

Упражнение 9. Служит для развития силы и выносливости мышц, участвующих в ударах, а также заставляет следить за дыханием, правильность которого при выполнении обычных упражнений контролировать труднее.

Выполнение: проделать с гантелями все основные боксерские удары в такой последовательности: 2 прямых удара (левой и правой рукой); 2 длинных боковых удара; 2 коротких боковых удара; 2 удара снизу (повторять в течение 3 мин.).

Упражнение 10. Для развития мышц ног, выработки прыгучести и ловкости. И.п. - присед с гантелями.

Выполнение: - прыжок вверх, сильно прогнуться, "и" - вернуться в и.п. 2 - прыжок и т.д. (повторить 12-16 раз).

Упражнение 11. (рис. 6). Способствует развитию силы мышц плечевого пояса. И.п. - ступни на ширине плеч, руки с гантелями в стороны, грудь приподнята.

Выполнение: средние круги прямыми руками с гантелями (повторить по 8 - 10 кругов в каждую сторону).

Упражнение 12. (рис. 7). Развивает силу мышц спины и ног. И.п. - взяв штангу хватом сверху, присед.

Выполнение: рывок штанги на прямые руки над головой (повторить 12 - 14 раз).

Упражнение 13. (рис. 8). Увеличивает силу разгибателей рук. И.п. - ступни на ширине плеч, штанга на груди.

Выполнение: толчок штанги над головой на прямые руки (повторить 10- 15 раз).

Упражнение 14. (рис. 9). Для развития мышц груди и разгибателей рук. И.п. - лежа на спине, штанга на груди.

Выполнение: жим штанги вверх. Темп средний и быстрый (повторить 12-16 раз).

Упражнение 15. (рис. 10). Служит для развития мышц туловища и косых мышц живота. И.п. - штанга на плечах за головой, придерживается руками,

Выполнение: повороты туловища налево и направо (повторить 10-12 раз в каждую сторону).

Упражнение 16. На расслабление мышц рук, туловища и ног. И.п. - ступни ног на ширине плеч, руки вверху, мышцы, расслаблены.Выполнить потряхивание руками.

Упражнение 17. (рис. 11). Для развития силы мышц предплечий. И.п. - взять снаряд за ось хватом сверху.

Выполнение: поочередным усилием кистей накрутить гирю, привязанную на веревке, на ось и так же опустить ее в первоначальное положение (повторить 8-10 раз).

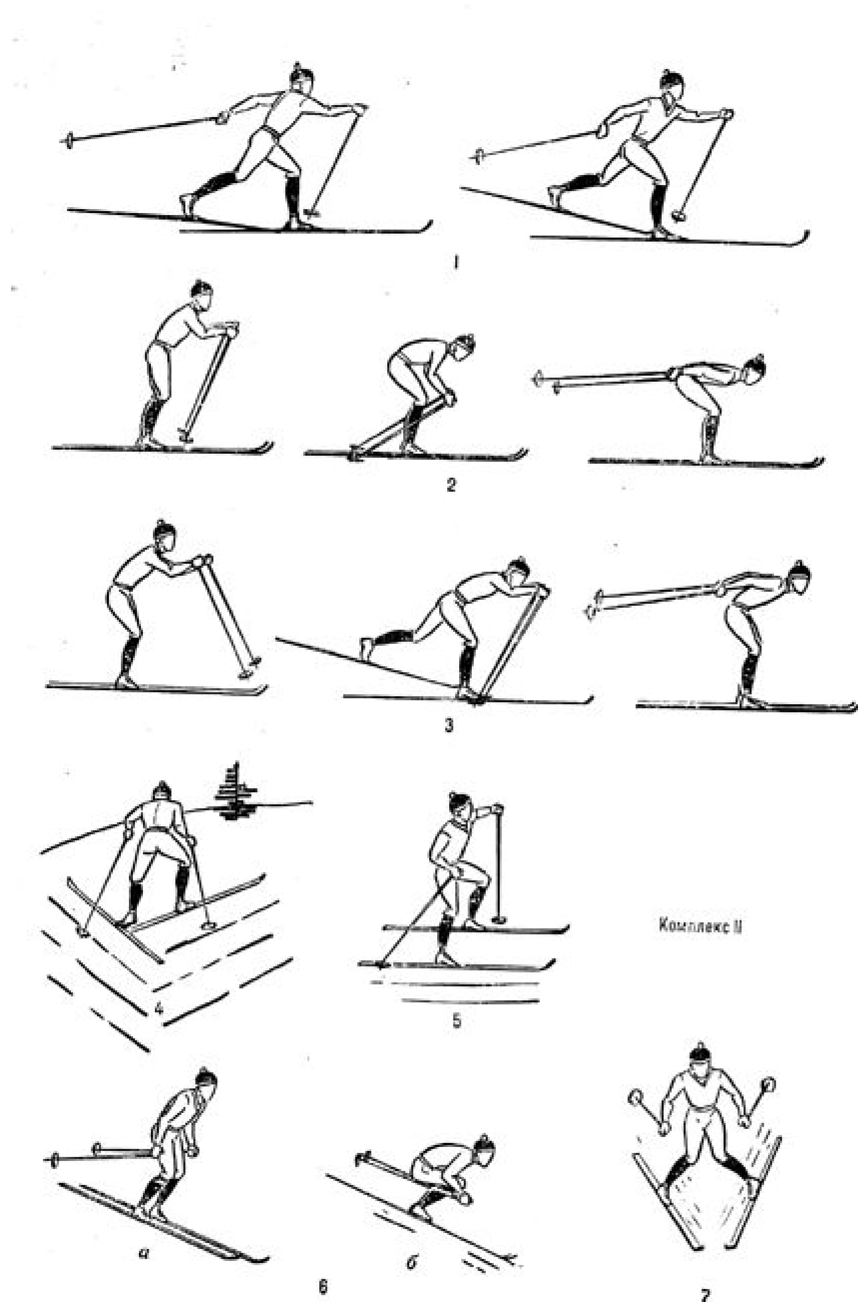
После этого упражнения следуют упражнения типа 15-го - на расслабление мышц, душ и массаж.

На соревновательный период годичной тренировки боксеров приходится подготовка к сдаче и сдача норматива ГТО по лыжам. Эти занятия проходят сразу же после соревнований по боксу.

Основные задачи этого этапа тренировки; улучшение общей и силовой выносливости, поддержание

уровня общей физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма. Неплохо, если практическим занятиям по лыжному спорту предшествуют теоретические,

КОМПЛЕКС 11



Темы теоретических занятий

1. Выбор лыж и палок.
2. Подбор мазей.
3. Лыжные ходы: а) попеременный двухшажный; б) одновременный бесшажный; в) одновременный одношажный.
4. Подъемы на лыжах; скользящим шагом, ступающим шагом, "елочкой", "лесенкой".

Спуск с гор: а) в основной стойке; б) в низкой стойке; в) с торможением "плугом"; г) с торможением палками; д) повороты при спуске.

Практические занятия

1. Скольжение на лыжах без палок.
2. Отработка толчков палками при попеременном лыжном ходе.

3. Отработка толчков палками при одновременных шагах на лыжах.

4. Подъемы, спуски и повороты на лыжах,

5. Прохождение на лыжах дистанции 10 км, тренировка и сдача нормативов ГТО по лыжам.

Самым распространенным у лыжников ходом считается попеременный двухшажный. Он используется при прохождении по ровной местности и па отлогих подъемах S условиях хорошего и среднего скольжения по рыхлому снегу и целине. Особенно эффективен на длинных подъемах небольшой крутизны. Цикл движений этого хода состоит из двух скользящих шагов и одного толчка палкой на каждый шаг (рис. 1).

Отталкиваясь левой палкой, лыжник делает шаг левой ногой и начинает отталкивание правой лыжей от снега. Вес тела переносится на левую, скользящую лыжу. Правая рука выносит палку для очередного отталкивания.

Правая нога заканчивает толчок, и лыжа по инерции отрывается от снега. Лыжник скользит на одной левой лыже. Правая рука выносится до предела вперед и начинает ставить палку в снег. Это положение лыжника - растянутость рук (одна впереди, другая сзади) - характерно для попеременного хода. Начинается толчок правой палкой, поставленной на снег против носка левой ноги. Правая лыжа носком касается снега и начинает подтягиваться к левой., Левая нога согнута в колене, голень вертикальна. Производится мощный толчок правой палкой. Правая нога подтягивается к левой. Левая нога начинает толчок. Левая рука расслабленно выносит палку вперед.

Продолжается отталкивание левой ногой и правой пал" кой. Вес тела переходит на носок левой ноги. Правая нога начинает делать очередной шаг. Закончен толчок левой ногой и правой палкой. Лыжник скользит на одной (правой) лыже. Левая нога и правая рука после толчка свободно двигаются назад-вверх, а левая рука заканчивает вынос палки вперед-вверх. Продолжая скользить на правой лыже, лыжник ставит левую палку на снег. Правая рука и левая нога начинают движение вперед. Затем лыжник отталкивается левой палкой и свободно подтягивает левую ногу к правой. После этого весь цикл движений повторяется снова.

Одновременный бесшажный ход (рис. 2) применяется на пологих спусках (при хорошем скольжении и на накатанной лыжне), на участках дистанции, где трудно управлять лыжами и отталкиваться ногами (на обледенелых склонах, укатанных площадках и т.д.), а также на ровной местности в чередовании с другими ходами.

После одновременного толчка палками лыжник скользит на двух лыжах. Ноги немного согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на обе лыжи. Туловище подано вперед. Руки свободным махом начинают движение вперед. Скольжение продолжается, лыжник выпрямляется и одновременно выносит обе палки вперед-вверх, готовясь к очередному толчку, ноги слегка согнуты в коленях.

Палки одновременно ставятся кольцами на снег. Руки полусогнуты. Туловище подано вперед и готово весом навалиться на палки. Резко наклонив туловище вперед и сделав движение руками назад, лыжник производит мощный толчок двумя палками. Положение туловища не меняется, Закончив толчок палками и скользя на обеих лыжах вперед при крайне заднем положении рук, он по инерции вынимает палки из снега. После этого, выпрямляясь и свободным махом поднимая палки кольцами несколько вверх, принимает положение для следующего отталкивания лыжными палками.

Одновременный одношажный ход (рис. 3) чаще всего применяется при среднем скольжении на ровных участках и на отлогих спусках. Сделав один скользящий шаг, лыжник отталкивается одновременно двумя палками и скользит на обеих лыжах.

Подъемы на лыжах. По отлогому и длинному склону наиболее целесообразно подниматься скользящим шагом, при котором палки для толчка ставятся около пятки скользящей ноги с наклоном верхним концом вперед. В какой-то момент приходится опираться одновременно на обе палки. Отталкивание ногой заканчивается в большинстве случаев раньше, чем толчок палкой.

Лыжник, перенеся вес тела на левую ногу, производит сильный толчок левой лыжей и, подавая туловище вперед с опорой на правую палку, делает скользящий шаг правой ногой и сильный толчок правой рукой. Левую палку свободно проносит вперед, готовясь к постановке ее кольцом на снег. Продолжается скольжение на одной правой лыже. Правая рука, находясь в крайнем заднем положении, характерном для подъема, заканчивает толчок, а левая ставит палку кольцом на снег и начинает толчок (некоторое время обе палки находятся в упоре, что характерно для техники подъема скользящим шагом попеременного двухшажного хода).

При подъеме по крутому склону (около 20°) применяется способ ступающим шагом: лыжник ставит лыжу на снег, слегка прихлопывая ею, и делает частые короткие шаги, иногда переходящие в бег.

На прямых крутых и коротких подъемах применяется способ подъема "елочкой" (рис. 4). Разведя носки лыж в стороны и сблизив их задние концы, лыжник переносит вес тела на левую лыжу. Опираясь на правую палку и вынося левую палку вперед, делает шаг правой ногой, отрывая правую лыжу от снега и снова ставя ее на снег с опорой на внутреннее ребро. Поставив левую палку и, таким образом, опираясь на обе, лыжник переносит вес тела на правую лыжу. Опираясь на левую палку и правую лыжу, лыжник начинает шаг левой ногой, отрывая лыжу от снега и вынося вперед правую палку.

Закончив шаг и поставив левую лыжу на снег с опорой на внутреннее ребро, лыжник повторяет весь цикл движений.

При каждом шаге задник одной лыжи переносится через задник другой.

Способ подъема "лесенкой" (рис. 5) очень медленный и утомительный. На соревнованиях им пользуются только на склонах большой крутизны (30 - 40°).

Чтобы преодолеть крутой подъем, лыжник встает боком к склону, лыжи ставит близко друг к другу и, опираясь на палки, передвигается вверх приставными шагами.

Спуск с гор. В зависимости от условий спуска применяются основная, высокая или низкая стойки.

При прямом спуске с горы гонщики предпочитают основную стойку (рис. 6, и комплекса 10).

Чтобы развить большую скорость и сохранить устойчивость на спуске, лыжник больше сгибает ноги в коленях, переходя в нужных случаях на низкую стойку (рис. 6, б), при которой общий центр тяжести располагается ниже и встречное сопротивление воздуха уменьшается. Для уменьшения скорости спуска спортсмен принимает высокую стойку.

При низкой стойке колени почти касаются грудной клетки, руки вынесены вперед и опираются на коленные суставы, поддерживая равновесие. При высокой стойке наклон туловища и сгибание ног меньше, чем при основной.

В некоторых случаях при спуске с горы можно применить торможение способом "плуг" (рис. 7). Два последних способа предпочитают лыжники-новички, которые еще боятся высоких скоростей.

Переходный период
(с 1 июня по 15 сентября-
- 14 недель)

После соревновательного периода тренировки, насыщенного большими нагрузками, необходим постепенный переход к активному отдыху, позволяющий занимающемуся сохранить тренированность на известном уровне.

После интенсивных нагрузок на тренировках или после соревнований нельзя сразу резко снижать нагрузку или, что совершенно недопустимо, прекращать тренировку, так как это может привести к ожирению, вялости, потере аппетита, снижению трудоспособности и т. п.

Рекомендуются упражнения на отработку техники бокса. гимнастические упражнения, прогулки по пересеченной местности, пробежки с ускорением, прыжки в высоту и длину, метание и плавание.

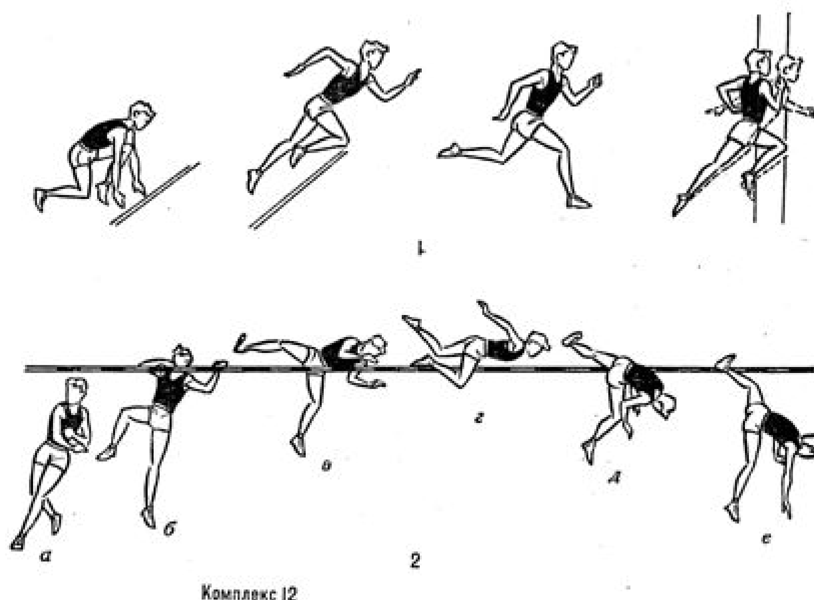
Переходный период делится на два этапа: этап постепенного перехода к активному отдыху и этап активного отдыха. Постепенное снижение нагрузки осуществляется прежде всего исключением из занятий тренировочных боев. Тренировка в это время должна быть направлена главным образом на исправление обнаруженных на соревнованиях технических и тактических ошибок, а также на опробование тактических новинок и установление более рациональных путей специальной подготовки. Значительное место на этом этапе переходного периода отводится занятиям общей физической подготовкой и сдаче оставшихся норм комплекса ГГО.

В переходном периоде рекомендуется запланировать время для активного отдыха. Средствами активного отдыха могут быть гигиеническая утренняя гимнастика, прогулки пешком, катание на лодке, игра в городки, рыбная ловля, охота и др. Кроме перечисленных упражнений в переходном периоде хорошо выполнять гантельную гимнастику, упражнения со штангой, гирями и ядром. Недостаток в мышечной работе, даже непродолжительное время, вызывает отрицательные изменения во всем организме (о чем говорилось выше). Так что если в переходном периоде перестать заниматься физическими упражнениями, это окажет отрицательное влияние на физическое развитие и здоровье спортсмена, на его дальнейшую тренировку.

Прежде чем сдавать нормы ГТО, рекомендуется изучить технику бега, прыжков и метаний. Для этого не обязательно иметь в распоряжении спортивную площадку или стадион, а также легкоатлетические снаряды. Бегать на короткие и длинные дистанции можно просто по дороге или аллее парка. Любая полянка послужит местом для прыжков в длину и в высоту. Подходящий булыжник (камень) станет ядром или, тщательно обмотанный проволокой с привязанной к ней крепкой веревкой или проволокой, - легкоатлетическим молотом.

Старайтесь больше находиться в лесу, в поле. Если же условия не позволяют, можно эти упражнения проделать и на стадионе.

КОМПЛЕКС 12



Упражнение 1. Скоростная ходьба, переходящая в легкий бег.

Упражнение 2. Бег в течение 1-2 мин., в конце замедлить темп и перейти на шаг.

Упражнение 3. Ходьба с постепенным замедлением темпа. Расслабиться, дышать полной грудью. После того как дыхание станет глубоким и спокойным, можно перейти к упражнению 4.

Упражнение 4. Бег прыжками. Служит для развития силы ног, а главное - для укрепления связок голеностопов. И.п. - основная стойка, руки полусогнуты.

Выполнение: поочередно отталкиваться за счет усилий мышц бедра и стопы быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх. Руки активно помогают выполнить движения, как при беге. Необходимо сочетать толчок со взмахом рукой.

Упражнение 5. - на дыхание.

Упражнение 6. Семенящий шаг. И.п. - основная стойка, плечевой пояс расслаблен, руки свободно опущены.

Выполнение: впереди стоящая нога ставится на носок с последующим легким касанием пяткой грунта. Опорная нога полностью выпрямляется, составляя прямую линию с туловищем.

После этих подготовительных упражнений идет тренировка в умении принимать низкий старт.

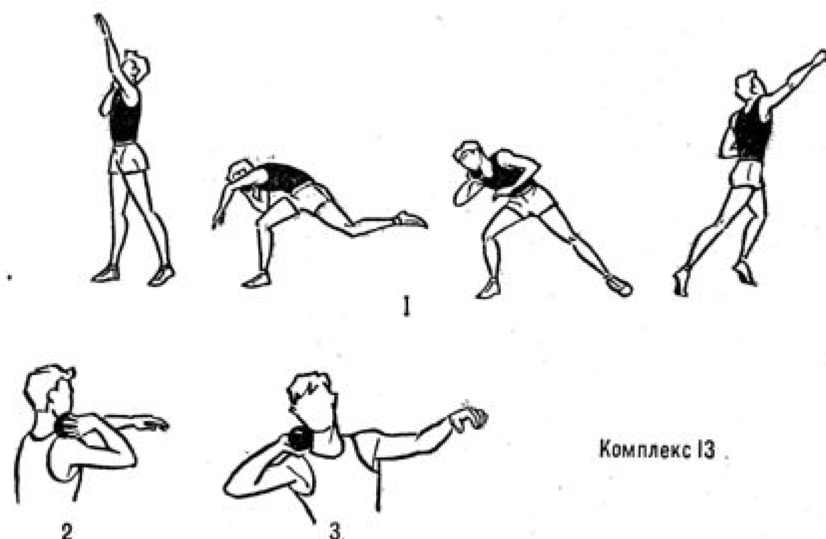
Бег на короткие дистанции начинается из неподвижного стартового положения (с низкого старта), которое обеспечивает наилучшую позицию "сжатой пружины", позволяющую мгновенно выбросить тело вперед. На рис. 1 последовательно изображены движения бегуна на старте, во время бега по дистанции и на финише.

Затем можно приступать к разучиванию прыжка в высоту с разбега "перекидным" способом.

На рис. 2 изображены движения при прыжке: а - положение перед толчком и взлетом, б - толчок, в, г - переход прыгуна через планку, д, е - приземление.

Комплексы переходного периода полезно чередовать между собой. Это разнообразит тренировку и способствует гармоническому развитию спортсменов.

КОМПЛЕКС 13



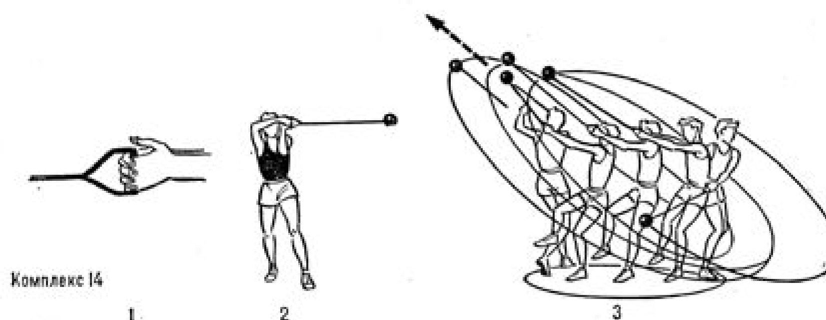
Состоит из 7 упражнений. Первые 3 упражнения те же, что и в комплексе 12.

Упражнение 4. - на дыхание.

Все остальные упражнения, кроме первых четырех (подготовительных), направлены на развитие силы и выносливости отдельных групп мышц. Рис. 1 иллюстрирует технику толкания ядра. Это упражнение развивает мышцы, участвующие в нанесении прямого удара правой. Удар становится быстрым, а мышцы, участвующие в воспроизведении удара, - выносливыми.

На рис. 2 и 3 показано правильное положение снаряда и положение руки и пальцев, удерживающих ядро перед толчком.

КОМПЛЕКС 14



Начинается с разучивания техники бега на длинные дистанции, освоив которую занимающиеся переходят к овладению техникой метания молота.

Прежде чем приступать к метанию молота, необходимо научиться правильно держать снаряд и делать размахивания, вначале медленно, а затем постепенно убыстряя движения.

На рис. 1 показано положение пальцев на ручке молота, на рис. 2-положение, из которого начинается поворот, на рис. 3 - общая схема пути движения молота при метании с тремя поворотами.

Чтобы при метании не растянуть связок, перед началом упражнения надо провести разминку, подготавливающую мышцы к работе. В разминку включают упражнения для рук, туловища и ног, В какой-то степени могут подойти разминочные упражнения боксера, включающие в работу большие группы мышц всего тела, но даже после хорошей разминки молот рекомендуется метать сначала не в полную силу.

Предлагаемые комплексы можно разделить на общеразвивающие, то есть направленные на развитие необходимых спортсмену физических качеств, и специальные, содержащие упражнения, подводящие к систематическим занятиям боксом. Чаще всего специальными подготовительными называют такие упражнения, которые помогают освоению техники данного упражнения или обеспечивают развитие у

спортсмена необходимых физических качеств.

Чем разностороннее физическая подготовленность спортсменов, тем успешнее они овладевают техникой избранного ими вида спорта. Учитывая это, необходимо подбирать, особенно в соревновательном периоде, специализированные упражнения с определенной направленностью отдельно для каждого занимающегося,

При этом в первую очередь учитываются возраст и степень физического развития.

К комплексам, вырабатывающим силу с помощью отягощений, нужно относиться осторожно, так как чрезмерные отягощения в период интенсивного роста человека (особенно до того, как заканчивается половое созревание) угнетающе действуют на развитие его организма.

С возрастом отягощения и темп выполнения упражнений можно постепенно увеличивать.

Многие начинающие спортсмены недооценивают роли режима дня, всей жизни при интенсивных, серьезных занятиях спортом. Однако эффективность тренировок находится в прямой зависимости от строгого выполнения режима. И нередки случаи, когда все усилия, прилагаемые тренером, да и самим спортсменом, во время тренировок, сводятся на нет в результате нарушений заведенного распорядка.

Успешная тренировка, и в частности освоение предлагаемых комплексов, возможна лишь в том случае, если спортсмен делает утреннюю зарядку, правильно и своевременно питается, выполняет гигиенические требования, соблюдает спортивный режим.

Успех в спорте может прийти только к тому, кто занимается регулярно, изо дня в день проделывает упражнения утренней зарядки, не пропускает ни одной тренировки, использует в своих занятиях упражнения из различных видов спорта.

Всесторонняя физическая подготовка является базой для совершенствования спортивного мастерства боксера, а специальная тренировка совмещается с выполнением различных физических упражнений на основе комплекса ГТО.

Этим упражнениям следует уделять особое внимание. Их можно выполнять самостоятельно. Но о том, каким должен быть темп, сколько следует делать повторений, нужно посоветоваться с тренером и с врачом.

Очень важно при занятиях различными упражнениями проводить самоконтроль, который должен дополнять врачебные наблюдения. Спортсмену следует делать субъективные выводы о своем общем самочувствии, проверять, есть ли у него признаки усталости, какова его спортивная работоспособность, следить за сердцебиением, сном, аппетитом.

Нужно контролировать и такие объективные данные, как рост, вес, окружность грудной клетки, емкость легких, мышечная сила, частота пульса и дыхания, а также характер тренировки и спортивные результаты.

Особенно важное значение имеет самоконтроль при подготовке к соревнованиям. Внимательное наблюдение за своим состоянием, за всеми изменениями, которые происходят в организме, поможет лучше организовать тренировки, что, несомненно, отразится на дальнейшем совершенствовании спортивного мастерства.

Самоконтроль следует проводить регулярно. Одна из лучших форм его организации - ведение дневника. Данные о своем самочувствии, а также объективные показатели следует регистрировать в состоянии покоя до тренировки и после проведения занятий, а также, что особенно важно, после соревнований.

В заключение остается добавить, что приведенные в книге комплексы упражнений можно выполнять и самостоятельно, чтобы подготовить себя к поступлению в спортивную секцию бокса.